DRINK DRANK DRONK ...

INFO VOOR JONGEREN OVER ALCOHOL

de druglijn
078 15 10 20
www.druglijn.be

DE EFFECTEN VAN ALCOHOL OP JE LICHAAM

- weinig gedronken (groen)
- matig gedronken (geel)
- veel gedronken (rood)

je wordt soms agressief

risico op black-out & geheugen-verlies

je wordt zelfverzekerd en vrolijk

je ziet minder scherp

je neemt meer foute beslissingen

je reacties vertragen

je hartslag vertraagt

duizeligheid, misselijkheid overgeven

je coördinatie vermindert

ONDER DE 18 JAAR DRINK JE BEST GEEN ALCOHOL.

ONDER DE 16 JAAR IS ALCOHOL SOWIESO DOOR DE WET VERBODEN

BEN JE 18 JAAR OF OUDER, DRINK DAN BEST NIET MEER DAN 10 GLAZEN PER WEEK

DRINK NIET ALLE DAGEN.

WAAR?

Alcohol + seks = dubbel plezier.

Niet Waar

Van alcohol word je losser en socialer. Maar je wordt ook onvoorzichtiger. Het kan je minder schelen met wie je het doet. Je doet dingen waar je later spijt van krijgt. Je wordt onhandig ('lastig condoom, weg ermee!'). En jongens krijgen minder makkelijk een erectie (of zelfs geen - valt dat tegen...).

Vanaf 16 jaar mag ik cocktails bestellen.

Niet Waar

In een cocktail (zoals rum-cola) zit sterkedrank. En je moet minstens 18 jaar zijn om sterkedrank te kopen. 't Is maar dat je het weet...

Meisjes worden vlugger dronken dan jongens.

Waar

Een meisjeslichaam heeft in verhouding meer vet en minder lichaamsvocht. Daardoor wordt alcohol minder verdund. En dus worden meisjes inderdaad sneller dronken dan jongens.

OF NIET WAAR?

8 op 10 jongeren onder de 16 dronk al eens alcohol.

Niet Waar

Soms lijkt het alsof iedereen alcohol drinkt en sommigen scheppen er ook mee op. Toch heeft slechts de helft (5 op 10) van alle jongeren onder de 16 al eens een glas alcohol gedronken.

10 consumpties in twee uur = bingedrinken.

Niet Waar

Je bent al aan het bingedrinken vanaf 6 (jongens) of 4 (meisjes) consumpties per twee uur. Bingedrinken klinkt cool, maar het is een aanslag op je gezondheid: je bloeddruk stijgt, je hart kan er onder lijden, je riskeert een black-out, ...

Een kerel als Lucas (17) mag elke dag een glas bier drinken.

Niet Waar

Wettelijk gezien mag het, maar toch drink je onder de 18 best geen alcohol. Doe je het toch, dan is dagelijks drinken al helemaal geen goed idee. Je zorgt best voor een aantal alcoholvrije dagen per week, ook als je ouder bent dan 18.

HELEMAAL WAAR: IN EEN STANDAARDGLAS APERITIEF ZIT EVENVEEL ALCOHOL ALS IN EEN GLAS WIJN, EN EVENVEEL ALS IN EEN PINT BIER!



Opgelet: de gemiddelde Belg schenkt thuis de glazen goed vol. → Uiteraard zit daar dan meer alcohol in dan in een standaardglas.

ZEG HET VERDER!

Je wordt sneller dronken als je alcohol drinkt met een rietje.

Met een rietje komt de drank meer in contact met je gehemelte waardoor de alcohol sneller in je bloed terechtkomt.

Van alcohol moet je meer plassen.

Alcohol stimuleert de nieren. Op den duur verlies je zelfs meer vocht dan er binnen komt.

Je lichaam heeft 1,5 uur nodig om 1 standaardglas alcohol te verwerken

Sneller gaat niet. Je kan dus niets doen om vlug nuchter te worden.

Je hersenen groeien tot je 25 bent.

En alcohol kan die groei verstoren. zo riskeer je aandachtsproblemen, geheugenklachten, ...

Niet iedereen verdraagt evenveel alcohol.

hoe snel je dronken wordt hangt af van je geslacht, grootte, gewicht, gewoonte, ...

Een kater gaat niet over met peterselie, koffie, frisdrank of vettig eten.

helaas pindakaas: anti-katermiddeltjes bestaan niet. Er is geen andere optie dan wachten.

Van regelmatig drinken word je dikker

1 pint = +/- 110 kcal = 1 bol schepijs
1 citroenjenever = +/- 180 kcal = 1 stuk pizza
1 margarita = +/- 500 kcal = 2 hamburgers

ALCOHOL DRINKEN GEEFT EEN HOGER RISICO OP


onveilige sex


opname in ziekenhuis


ongelukken in het verkeer



slechte schoolresultaten


ruzie, agressie & zinloos geweld

TIPS VOOR EEN VROLIJK EN GEZOND LEVEN

DRINK GEEN ALCOHOL ALS JE JONGER BENT DAN 18

VERGEET NIET DAT MEISJES SNELLER DRONKEN WORDEN DAN JONGENS

DRINK NIET TE VEEL OP KORTE TIJD. BINGEDRINKEN IS EEN AANSLAG OP JE LEVER EN JE HERSENEN

ZORG DAT ALCOHOL DRINKEN GEEN WEKELIJKSE GEWOONTE WORDT

ALS JE VAN PLAN BENT ALCOHOL TE DRINKEN, REGEL DAN OP VOORHAND JE VERVOER

ZORG VOOR ELKAAR ALS IEMAND IN HET GEZELSCHAP TE VEEL HEEFT GEDRONKEN

WATER IS JE VRIEND: DRINK WATER TUSSEN ELKE ALCOHOLCONSUMPTIE, MAAR OOK ALS JE TE VEEL HEBT GEDRONKEN

Vragen over alcohol of illegale drugs?
Chat, mail of bel anoniem. →

de druglijn
078 15 10 20
www.druglijn.be

V.U.: Paul Van Deun / Vlaams expertisecentrum Alcohol en andere Drugs / VAD, Vanderlindenstraat 15, 1030 Brussel
December 2016 / D/2016/6030/31 / Ontwerp: funcke.be
Cijfers gebaseerd op de VAD-leerlingenbevraging (2015).

VAD

Vlaanderen
is zorg